

¿EXISTE UNA SOLUCIÓN?

meditación

## ANTE EL SUFRIMIENTO

**TENEMOS TENDENCIA A ENFOCAR LA FELICIDAD COMO ALGO QUE HAY QUE BUSCAR. GENERALMENTE LA BUSCAMOS EN EL LUGAR EQUIVOCADO: AHÍ FUERA, DONDE NADA NI NADIE NOS VA A DAR LA FELICIDAD.**

*Dr. Félix Torán (Web : <http://www.felixtoran.es>  
Mail : [info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es) - Twitter : @Dr\_Felix\_Toran)*

En el artículo anterior entró en contacto con la existencia de una cadena del sufrimiento en nuestra vida. Para entender este importante tema, el primer paso esencial consiste en analizar el sufrimiento: ¿De dónde procede? ¿Ha existido alguien que lo haya investigado? ¿Se puede solucionar? ¿Cómo? Hace más de 2500 años, sin aún existir la psicología, ni la ciencia, Buda utilizó su propia mente—entrenada de forma sobresaliente durante años— como instrumento de observación. En lugar de mirar hacia fuera como hacemos en la ciencia, él miró hacia su interior.

A través de su iluminación, encontró una conclusión que expresó en la forma de cuatro nobles verdades. Con la primera noble verdad, concluyó que el sufrimiento existe y es inevitable. Forma parte de la vida y se esconde incluso detrás de los momentos en los que creemos ser más felices. No quiere decir que en esta vida estamos condenados a sufrir constantemente. Sencillamente se refiere a que no debemos obviar que el sufrimiento existe y forma parte de la vida. No aceptarlo significa-

ría no poder resolver el problema del sufrimiento, puesto que es necesario aceptar un problema para poder resolverlo (de otro modo, si no aceptamos que hay un problema, no tendríamos nada que resolver...).

A través de su segunda noble verdad, encontró que el origen del sufrimiento está en el deseo, la aversión y la ignorancia. Si tuviéramos una especie de diario donde se anotan automáticamente todas las situaciones en las que aparece el deseo o la aversión, ¡seguramente llenaríamos una libreta! La realidad es que el día a día está compuesto de un flujo incesante de situaciones como esas. Y tras ellas, viene la reacción... Y con la reacción, el sufrimiento, que se propaga, y vuelve a nosotros antes o después —a veces tras muchos años— siempre multiplicando su fuerza en cada nueva visita.

Tomemos el ejemplo de una aversión. Una persona se acerca, y a nuestra mente acude la imagen de un día en que esa persona nos gritó violentamente. Nos sentimos enfadados, nos ponemos a la defensiva, sentimos una sensación física muy desagrada-



\* | No debemos obviar que el sufrimiento existe y forma parte de la vida.

**LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN** NOS PERMITE ALCANZAR UNA EXPERIENCIA COMPLETA DEL MOMENTO PRESENTE, ACEPTÁNDOLO TAL Y COMO ES, SIN JUZGAR NI INTERVENIR DE NINGÚN MODO.

**DR. FÉLIX TORÁN**

ESCRITOR, COACH,  
Y CONFERENCISTA DE  
MOTIVACIÓN Y  
CRECIMIENTO PERSONAL.  
INGENIERO DE LA  
AGENCIA ESPACIAL  
EUROPEA. AUTOR DE  
LOS BEST SELLER "MENTE  
CUÁNTICA" (EDICIONES  
CORONA BOREALIS) Y "LA  
RESPUESTA DEL UNIVERSO"  
(GAIA EDICIONES).



ble, y reaccionamos hablando de forma poco amable a dicha persona. Se trata de aversión hacia dicha persona. Deseamos que esa situación tan desagradable que la persona nos provoca desaparezca. Obviamente, eso nos ha hecho sufrir. Como mínimo... ¿acaso sentir una sensación desagradable no es sufrir? Sufrimos nosotros, sufre nuestra salud a muchos niveles... Y sufre la otra persona, a quien es probable que nuestro comportamiento haya hecho daño. Y ese sufrimiento volverá hacia nosotros de forma amplificada. ¿Acaso la próxima vez que la otra persona nos vea va a florecer naturalmente una conducta agradable hacia nosotros? Al menos, admitamos que no es probable...

Ahora démosle la vuelta a la situación, para convertirla en un típico ejemplo de deseo o anhelo. Una persona se acerca, y a nuestra mente acuden bonitos recuerdos de amistad, buenos momentos, sonrisas, etc. Nos sentimos contentos y muy conectados a dicha persona. Deseamos lo mejor para ella.

Nos recorre una sensación muy agradable, y reaccionamos de forma instantánea con un comportamiento muy agradable y deseando que dicha persona se quede más tiempo con nosotros, y que la situación agradable se prolongue lo más posible. Resulta sencillo entender que la primera situación cause sufrimiento. Pero, seguramente, le costará más comprender que la segunda situación pueda causar sufrimiento alguno. Tendemos a comprender que la felicidad consiste en sentir sensaciones agradables, y es ese precisamente el error. Esa interpretación incorrecta puede conducir fácilmente a crear una adicción a las sensaciones agradables, lo cual —como cualquier adicción— se convierte en sufrimiento. Le costará más o menos aceptarlo, pero esto último es el día a día del ser humano, y la fuente de su sufrimiento. Somos adictos —en mayor o menor medida— a las sensaciones agradables. Buscamos, ante todo, sentirnos bien, y a ello le llamamos ser felices. Es una visión incorrecta de la felicidad, y como tal, produce

sufrimiento.

Las dos situaciones descritas arriba producen sufrimiento: tanto la aversión como el deseo. Al igual que nos resistimos a todo lo malo, nos hacemos adictos a lo bueno. Queremos que lo malo se vaya, y mientras no se va sufrimos. E incluso cuando se va, sufrimos por miedo a que vuelva... Además, queremos que lo bueno se quede. Cuando se va, sufrimos por no tenerlo y por miedo a que tarde en volver. E incluso llegamos a sufrir mientras lo tenemos, por miedo a que se vaya...

Antes decía que tanto el deseo como la aversión producen sufrimiento. Lo hacen porque observamos a través del prisma de la ignorancia. Es decir, no somos conscientes de que el deseo y la aversión están teniendo lugar. Como lo ignoramos, no somos conscientes de que hay un problema, y no hacemos nada por resolverlo.

Y aquí llega la pregunta del millón... Si ignoramos las causas del sufrimiento, ¿existe alguna posible forma de suprimirlo, o es pura ciencia ficción? Buda



\* Existe un camino que conduce hacia la cesación del sufrimiento.

**EN EL PRÓXIMO ARTÍCULO** APRENDERÁ CÓMO FUNCIONA LA CADENA DEL SUFRIMIENTO Y CÓMO ROMPERLA GRACIAS A ESA VISIÓN CLARA. TENDRÁ EN ESE MOMENTO UNA PERSPECTIVA MUY CLARA SOBRE LA CUAL CONSTRUIR UNA PRÁCTICA MEDITATIVA.

nos respondió a esa pregunta a través de la tercera noble verdad: el sufrimiento se puede cesar. Afortunadamente, es posible lograr que mi anterior afirmación sea falsa, es decir, que deseo y aversión no produzcan sufrimiento. Cuando lo logramos, estamos en el camino de la felicidad. Para lograrlo es necesario salir de la ignorancia, y así empezar a ver ese deseo y esa aversión, para comenzar a combatirlos.

Y ahora llega la pregunta del billón... ¿Cómo hago para cesar el sufrimiento? Y Buda nos dio la respuesta a través de la cuarta noble verdad. Existe un camino que conduce hacia la cesación del sufrimiento. Se basa en la visión clara. Al ver claro, salimos de la ignorancia. Deseo y aversión dejan de pasar desapercibidos. Somos conscientes de que están ahí. En lugar de reaccionar como robots —generando sufrimiento para nosotros y para los demás—, empezamos a responder de forma consciente, seleccionando nuestra respuesta, y por tanto teniendo el poder de evitar el sufrimiento, que no teníamos cuando nos dominaba la ignorancia.

En el próximo artículo aprenderá cómo funciona la cadena del sufrimiento y cómo romperla gracias a esa visión clara. Tendrá en ese momento una perspectiva muy clara sobre la cual construir una práctica meditativa.

Por el momento, permítame felicitarle por haber llegado hasta este punto. Tiene mucho mérito y ahora sabe mucho más. Ha ganado mucho terreno en el combate contra el sufrimiento. Para no perder esa inercia, le propongo un ejercicio de meditación para llevar a la práctica este mes. Es fácil de explicar, pero comprobará que no tan fácil de llevar a la práctica. El mero hecho de dedicar cada día unos 10-15 minutos a intentarlo representará un progreso asombroso.

Encuentre un lugar tranquilo donde no le puedan interrumpir durante 10 minutos. Si puede ser silencioso, mucho mejor. De otro modo, una solución “de supervivencia” podría ser utilizar unos auriculares, escuchando música tranquila y relajante, a poder ser sin letra, para evitar distracciones y que su mente interprete las palabras.

Puede realizarlo sentado en una silla. Lo importante es que su columna permanezca recta, no curvada hacia adelante ni hacia atrás. Mantenga los ojos cerrados o semiabiertos. Si ahí fuera hay distracciones visuales, es im-

portante que los cierre. Se trata de observar su propia respiración y realizar una cuenta. No se trata de respirar de ninguna forma en particular. Simplemente manténgase a la espera, alerta, y con la máxima curiosidad, ante la aparición de un nuevo ciclo de respiración. Cuando llegue, sígalo. Observe todas las características que pueda. La temperatura del aire, su ritmo, su fluidez, etc. Simplemente observe, no juzgue, no valore, no compare, etc. Observe el fluir del aire desde que entra por sus orificios nasales, y siga su curso. Observe los cambios que su cuerpo realiza durante la respiración. Su pecho se expande. Su vientre también. Después se contraen. Cualquier característica que detecte es buena. Lo importante, ante todo, es que observe su respiración.

Cuando termine un ciclo de inspiración y expiración, realice una cuenta mental: “uno, uno”. Puede decirlo si lo desea, escuchar el número en su mente, o incluso visualizar una imagen mental del número. Después, tras el siguiente ciclo, haga otra cuenta: “dos, dos”. Y siga así hasta “diez, diez”. Después, vuelva a contar desde uno.

Es fácil que su mente se distraiga, y su concentración en la respiración se pierda. ¡No se preocupe! Es muy normal. Tan pronto se dé cuenta, vuelva a su respiración, y empiece a contar desde uno. Practicar la meditación consiste justamente en eso: el esfuerzo de volver a enfocarse en su respiración. Si en diez minutos se ha distraído cincuenta veces, ¡no pasa nada! Eso significa que ha practicado cincuenta veces el músculo de la concentración, esencial para meditar. Ese entrenamiento dará sus frutos. El músculo se hará fuerte. Con la práctica, cada vez irá teniendo menos distracciones, no debe preocuparse por ello. Lo importante es que no deje de practicar cada día.

Le invito a poner en marcha cada día este ejercicio. Le quitará diez minutos cada día, pero no tenga dudas de que son diez minutos invertidos en su felicidad.

SOMOS ADICTOS  
—EN MAYOR O  
MENOR MEDIDA— A  
LAS SENSACIONES  
AGRADABLES.



\* Tendemos a comprender que la felicidad consiste en sentir sensaciones agradables.